



LaBanca

JuegosOficiales

**Apuesta
a tu
Salud**



LA SAL

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

APUESTA A TU SALUD

Dr. Edgardo Rienzi

LA SAL

La cantidad de sal que ingerimos diariamente, tiene un efecto directo sobre nuestra presión arterial. La sal hace que nuestro organismo retenga agua, y este aumento de volumen circulatorio, genera mayor presión en nuestras arterias.

Se ha visto que las personas con hipertensión arterial, son tres veces más propensas a desarrollar ataques cardíacos, o a sufrir un accidente cerebrovascular (ACV).



Ingesta diaria de sal recomendada.

6

Los expertos en Salud insisten en que la cantidad de sal ingerida diariamente no debería superar los 6 gramos (unos 2300 mg de sodio). Para que usted tenga una idea, ese monto de sal es el que contiene una cucharita de té al ras.

En promedio, se ha estimado que de toda la sal que consumimos diariamente, el 20% responde a la que añadimos al cocinar los alimentos, o como condimento al alimento listo para comer.

Del 80% restante, el 8 corresponde a la sal que traen incorporados los alimentos naturalmente, y el 72, es la que se agrega a las preparaciones procesadas (snacks, pizzas, enlatados, etc.).

La sal y el sodio.

La sal común está formada por el cloro (Cl) y el sodio (Na), y también se la conoce como cloruro de sodio. Es importante conocer esta terminología, porque las etiquetas de los alimentos no suelen expresar su contenido como sal, sino como sodio.

Para obtener la equivalencia, usted deberá multiplicar el contenido de sodio señalado x 2,5 y obtendrá el monto de sal presente.

El sodio suele ser expresado en miligramos; recuerde entonces que 1 gramo equivale a mil miligramos.

Entonces, si la porción de un alimento que usted va a consumir señala que tiene un contenido de 150 miligramos de sodio, su contenido en sal resultará de la siguiente cuenta:

$$0,150 \times 2,5 = 0,375 \text{ g de sal}$$

Las dichasas etiquetas.



Lamentablemente, la descripción de los contenidos en nutrientes de los alimentos envasados o empaquetados es bastante confusa para el consumidor. Le llamamos aquí la atención sobre los elementos que deberá tener presente:

- Habitualmente el detalle del contenido en nutrientes hace referencia al existente en una porción, pero probablemente el paquete contenga más de una. Usted deberá multiplicar el monto presentado en la etiqueta por el número de porciones que vaya a consumir (1,2, etc.).

- Muy frecuentemente, aparecen ciertas especificaciones escritas como bajo contenido de sodio o de sal, sin sodio o sin sal, etc. Su significado es el siguiente:

. contenido reducido de sal: reducción del 25% en comparación con un producto similar.

. bajo contenido de sal: no más de 0,12 gramos por cada 100 g o ml del producto.

. muy bajo contenido de sal: no más de 0,04 gramos por cada 100 g o ml del producto.

. sin sodio o sin sal: no más de 0,005 gramos por cada 100 g o ml del producto.

Algunos consejos para comenzar a reducir su ingesta de sal.



- ✓ Utilice aves, pescados y carnes frescas para cocinar, evitando aquellas procesadas.
- ✓ Trate de agregar poca sal durante la cocción de los alimentos (al hervir vegetales, arroz, pastas, etc.).
- ✓ Quite el salero de la mesa, para no tentarse.
- ✓ Pruebe de utilizar hierbas y especias para condimentar sus alimentos (orégano, romero, tomillo, albahacas, canela, jengibre).
- ✓ Evite al máximo consumir alimentos enlatados, previamente procesados, congelados, ya que tienen un contenido elevadísimo de sal.
- ✓ Lea detenidamente las etiquetas de los alimentos para conocer su contenido en sal.
- ✓ Trate de seleccionar aquellos alimentos que declaran tener bajo tenor de sodio.
- ✓ Preste atención al contenido de sal de las salsas con las que suele aderezar su comida, especialmente la salsa de soja.
- ✓ Cuando come fuera de casa, pida que le sirvan la comida sin condimentar.
- ✓ Haga el cambio progresivamente y verá que no nota la diferencia.

¿Cuánto es mucha sal?

MUCHA	MODERADA	POCA
MÁS DE 1,25 g DE SAL O 0,5 g DE SODIO	0,25 – 1,25 g DE SAL O 0,1 – 0,5 g DE SODIO	MENOS DE 0,25 g DE SAL O 0,1 g DE SODIO

¿Es bueno utilizar sustitutos de la sal?

No. Estos sustitutos suelen contener alto tenor de cloruro de potasio, que puede afectar a personas con problemas latentes de riñón. Incluso, en pacientes hipertensos que toman determinado tipo de medicamentos (algunos diuréticos por ejemplo), deben abstenerse de usar estos productos. Más aún, existen algunos llamados sustitutos que tienen un monto significativo de sal.

Los alimentos con mayor contenido de sal.

Enumeramos a continuación, una lista con los alimentos cuyo contenido en sal es elevado:

- Fiambres, embutidos, chacinados
- Sopas y caldos concentrados
- Salsas elaboradas fuera de casa
- Pan
- Quesos
- Alimentos congelados por el alto tenor de sodio de los conservantes
- Snacks
- Alimentos procesados en general
- Paté
- Alimentos en conservas
- Pizzas
- Pastas rellenas
- Burguers
- Sandwiches elaborados fuera de casa

